

# Как подросткам справиться со стрессом

Исследования показывают, что современные подростки испытывают больший стресс, чем взрослые. И этот факт вызывает тревогу у родителей. Подростковый стресс – распространенное явление, и с ним нужно бороться. Несмотря на то, что у подростков есть много причин для стресса, с ним можно справиться. Родители, проявив немного терпения, в состоянии помочь в этом своему ребенку.

## Что такое подростковый стресс

Представьте себе такую ситуацию. Вашему ребенку предстоит ответственный экзамен. У него есть ровно неделя на подготовку. Все это время и он, и, скорее всего, вы будете испытывать беспокойство, раздражительность, злость и другие подобные чувства. Перед самим экзаменом у подростка может возникнуть сильное волнение. Он так боится получить плохую оценку, что хочет убежать, лишь бы не сдавать этот экзамен. Это и есть стресс.

Стресс – это реакция организма на сложные или угрожающие ситуации. Вы чувствуете стресс, когда сталкиваетесь с неблагоприятной ситуацией. Стресс активизирует в организме механизм «бей или беги».

## Реакция «бей или беги» у подростков

Когда человек сталкивается с предполагаемой или реальной угрозой или испытывает сильный стресс, у него срабатывает автоматическая реакция «бей или беги». Эта реакция очень важна: организм готовится бороться с источником опасности или убегать от нее.

Когда срабатывает этот механизм, нейроны из миндалевидного тела мозга посыпают сигналы в гипоталамус, который выполняет в мозге роль связующего центра. Гипоталамус посыпает сигнал в надпочечники и активизирует симпатическую нервную систему.

Надпочечники выделяют в кровь адреналин, что вызывает повышение уровня сахара в крови и прилив энергии во всех частях тела. Когда это происходит, у человека учащается пульс, расширяются зрачки, а кожа краснеет или бледнеет. В таком состоянии организм человека остается 20–60 минут, после чего возвращается в нормальное расслабленное состояние.

Такая реакция происходит как у взрослых, так и у подростков. И это нормально, если организм не остается в таком состоянии слишком долго. В небольших дозах такая реакция полезна. Именно эта реакция помогает нам увернуться от летящего в нас мяча или вовремя отскочить, когда навстречу едет машина.

## Симптомы подросткового стресса

Стресс может иметь различные физические и эмоциональные проявления. У некоторых людей он проявляется и в поведении. Рассмотрим симптомы стресса.

### 1. Эмоциональные симптомы

Люди, подверженные стрессу, могут выглядеть подавленными и несчастными. Подростки в состоянии стресса могут казаться взволнованными, раздраженными или отчужденными. Их легко разозлить, их поражают простые вещи. В трудных ситуациях подростки нередко чувствуют себя беспомощно. В следующий раз, когда ваш подросток пререкается с вами без особой причины, вы поймете, что, вероятно, он испытывает стресс.

### 2. Физические симптомы

Физические симптомы стресса включают усталость, истощение, головные боли, тошноту, головокружение, учащенное сердцебиение и потерю аппетита. Подросток может потерять интерес к занятиям спортом и другим физическим нагрузкам. Некоторые подростки теряют или, наоборот, набирают вес.

### 3. Изменения в поведении

Подростки, испытывающие стресс, могут казаться беспокойными и проявлять признаки нервозности: кусание ногтей, беспокойная ходьба, сутливость и т.д. Отстраненность от семьи и друзей, капризность, раздражительность, небрежность и отсутствие интереса к любимым занятиям также могут указывать на стресс.

#### **4. Когнитивные симптомы**

Стресс у подростков также может влиять на их когнитивные способности, например, память. Вы можете подумать, что ваш подросток несерьезно относится к своим делам, но, возможно, он просто подвержен стрессу. Другие когнитивные симптомы включают в себя иррациональное мышление, неспособность сосредоточиться и т.д.

Вам может это показаться невероятным, но стресс полезен, если он мотивирует вас работать лучше. Со стрессом легко справиться, если вы знаете, чем он вызван.

#### **11 причин подросткового стресса**

Чаще всего стресс вызывают обычные вещи. Если ребенок подвержен стрессу, это может быть вызвано одной или несколькими причинами.

##### **1. Стресс, связанный с учебой**

Учеба – одна из самых распространенных причин стресса в старших классах. Подростки часто беспокоятся о многих вещах, например, выполнение домашних заданий, подготовка к экзаменам и поступление в вуз. Умеренный стресс полезен, если он мотивирует подростка учиться лучше. Но если он отрицательно влияет на когнитивные способности и здоровье ребенка, стоит принять меры.

##### **2. Физический стресс**

Физические изменения также могут быть причиной подросткового стресса. С подростками происходят эмоциональные и физические изменения, которые приводят их в замешательство. Непонимание того, что происходит с их телом в период полового созревания, может быть причиной стресса. Кроме того, чрезмерная физическая нагрузка может вызывать у подростка усталость и психическое напряжение.

##### **3. Социальный стресс**

Социальная жизнь имеет очень большое значение для подростков. Они нуждаются в признании со стороны своих сверстников и для этого ходят на вечеринки и гуляют с друзьями. Подростки придают большее значение друзьям, чем семье.

Давление со стороны сверстников вызывает у подростков стресс и заставляет их пробовать алкоголь, сигареты и наркотики. Чаще всего это подразумевает, что подросток должен скрывать свое истинное «я» и притворяться кем-то другим. И это может вызывать стресс. Подростки создают себе приемлемый социальный имидж и поддерживают его под давлением сверстников. Это непростая задача, поэтому подростки вследствие этого часто испытывают стресс.

Кроме того, конфликты с друзьями, издевательства со стороны сверстников и романтические отношения также могут быть причиной стресса среди подростков.

##### **4. Стресс из-за проблем в семье**

Все, что происходит в семье, влияет на подростка. Высокие ожидания родителей, разногласия между ними, болезнь члена семьи или напряженные взаимоотношения с братьями или сестрами – все эти факторы могут повлиять на подростка.

Конфликты с братьями и сестрами – это еще одна семейная проблема, которая может вызвать стресс у подростка. Разногласия в таких случаях – вполне нормальное явление, но если они перерастают в настоящую войну, это может вызвать стресс у всех участников конфликта. Подростки могут ревновать и ненавидеть своих младших братьев или сестер, которым достается больше родительского внимания. Страйтесь не принимать ничью сторону в таких спорах, чтобы предотвратить подобные ситуации.

##### **5. Финансовый стресс**

Деньги беспокоят не только взрослых. Подростки также беспокоятся о них, потому что не могут контролировать свое финансовое положение. Исследования показывают, что подростки из малообеспеченных семей часто подвержены стрессу, связанному с бедностью, и впоследствии становятся тревожными подростками и взрослыми.

Если ваша семья испытывает финансовые трудности, это может стать причиной стресса у вашего подростка. Беспокоиться о финансовом положении семьи – это нормально для ребенка, но не обременяйте его большим количеством подробностей.

## **6. Травматические события**

Несчастные случаи, болезни, смерть близкого человека, физическое или эмоциональное насилие – все это может иметь серьезные последствия для подростка. Смерть близкого человека может вызвать у него чувство утраты и страха потерять всех, кто есть в его жизни. Для подростков травмирующим событием может быть также разрыв романтических отношений. Если в жизни подростка произошли подобные события, нужно проявить внимание к его эмоциональному состоянию и поведению.

## **7. Резкие изменения в жизни**

Подростки не могут принимать перемены в жизни так же быстро и легко, как взрослые. Резкие изменения, например, переход в другую школу, переезд в новый город, появление нового члена семьи (например, отчима, сводных братьев или сестер) могут вызывать у подростка дискомфорт. Если при этом он не знает, как справиться с изменениями или как оправдать ожидания родителей или учителей, его жизнь становится напряженной.

## **8. Романтические отношения**

Старшеклассники часто переживают из-за того, что у всех их друзей есть парни и девушки, а у них нет. Ожидания от своего парня или девушки, недостаток внимания от него (или, наоборот, его избыток), запутанные чувства – все это и многое другое может вызвать у подростков стресс.

## **9. Низкая самооценка**

Физические и эмоциональные изменения, происходящие с подростками, заставляют их сомневаться в себе. Это приводит к формированию низкой самооценки. Также низкая самооценка и неуверенность у подростка могут возникнуть из-за отношения к нему родителей.

## **10. Нездоровая конкуренция**

Конкуренция подростков со сверстниками – распространенное явление. Старшие девушки и юноши, как правило, проявляют здоровую конкуренцию в учебе, спорте и других сферах деятельности. Конкуренция полезна, пока она мотивирует подростка совершенствоваться. Но если она вызывает отрицательные чувства, например, ревность или обиду, то лишь усиливает стресс.

## **11. Плохие навыки тайм-менеджмента**

Подростки часто жалуются на то, что у них ни на что не хватает времени – ни на завтрак, ни на уроки, ни на выполнение домашних обязанностей. Плохие навыки тайм-менеджмента являются еще одной причиной стресса у подростков. Их часто отвлекают электронные гаджеты, забирающие большую часть их времени. Прежде чем они это поймут, у них остается слишком мало времени на выполнение необходимых дел. В результате подростки страдают от стресса.

## **7 способов справиться со стрессом**

Не стоит акцентировать внимание подростка на том, что он испытывает стресс, лучше помочь ему справиться с ним. Это можно сделать, используя приведенные ниже способы.

### **1. Сон**

Подростки заняты учебой, домашними обязанностями и хобби. Поэтому у них остается мало времени на сон. Как правило, подростки ложатся спать поздно ночью и просыпаются очень рано. Чтобы снять стресс, им необходимо расслабиться. Когда расслаблено тело, психика также расслабляется и восстанавливается. Полноценный ночной сон поможет подростку лучше справиться со стрессом. Так же полезен кратковременный сон в середине дня.

### **2. Физическая активность**

Это один из лучших способов для подростков, чтобы снять стресс. Ничто так не помогает справиться со стрессом, как пробежка. Так же будет полезным отправиться на прогулку или сходить в тренажерный зал. После этого подросток почувствует себя лучше. Поощряйте его

заниматься спортом или просто быть физически активным. Это поможет ему сохранить здоровье и справиться со стрессом.

### **3. Здоровое питание**

Здоровое питание необходимо, чтобы снять напряжение, которое накапливается в организме. Сбалансированное питание, включающее большое количество овощей, фруктов, молочных продуктов, белков, сохранит здоровье ребенка. Когда подросток испытывает стресс, он, как правило, ест нездоровую пищу (фаст-фуд, мороженое и т.д.). Замените такой рацион здоровыми блюдами.

### **4. Поддержка родителей**

Общение с подростком может быть непростым делом. В состоянии стресса с ним становится труднее общаться. В таких ситуациях бесполезно злиться на него или наказывать. Если вы хотите, чтобы подросток лучшеправлялся со стрессом, вы должны быть рядом с ним и поддерживать его, а не усугублять ситуацию.

### **5. Сосредоточьтесь на позитивных моментах**

Испытывая стресс, мы акцентируем свое внимание на том, что идет не так. Мы беспокоимся о том, чего у нас нет, и что у нас не получается. Стресс может усиливаться, когда у подростка развивается негативный образ мышления. Подросткам нелегко находить в жизни позитив, но вы можете помочь им в этом. Напоминайте подростку о его сильных сторонах и о том, как он может использовать их для решения жизненных проблем.

### **6. Разговаривайте с подростком**

Поощряйте подростка говорить о том, что его беспокоит. Общение – одно из самых целительных и эффективных средств снятия стресса. Обсуждение проблемы поможет вам быстрее найти решение. Для вас главное – выслушать подростка и подумать, что вы можете сделать, чтобы помочь ему.

### **7. Позвольте подростку делать то, что делает его счастливым**

То, что делает человека счастливым, не может вызывать у него стресс. Позвольте подростку делать то, что ему нравится. Это может быть что-то простое, например, слушать музыку, играть в компьютерные игры или смотреть фильмы.

## **Занятия, которые помогут подростку справиться со стрессом**

**1. Дыхательные упражнения.** Глубокое дыхание расслабляет тело и психику. Дыхательные упражнения могут помочь подростку вернуть душевное равновесие и расслабиться.

**2. Медитации.** Это искусство сосредотачиваться на настоящем моменте. Когда вас переполняют мысли и эмоции, сделайте глубокий вдох и прислушайтесь к себе. Страйтесь ничего не думать – просто сосредоточьтесь на своих ощущениях. Вы также можете медитировать, сосредотачиваясь на своем дыхании, ощущениях тела или окружающих звуках. Это простое занятие позволит вам отпустить ваши мысли и расслабить ваш разум.

**3. Визуализация.** Зрительные образы – это мощный инструмент, который можно использовать для того, чтобы избавиться от негативного мышления. Сядьте в тихом месте, закройте глаза и прислушайтесь к окружающим звукам. Будьте максимально внимательны. Представьте, как бы выглядела идеальная ситуация. Подумайте, как бы вы при этом себя чувствовали и что бы сказали. Удержите этот образ в воображении на пару минут. Как только вы откроете глаза, у вас будет новый взгляд на ситуацию.

**4. Откровенность на откровенность.** Если вы и ваши друзья испытываете стресс, аprobируйте этот способ. Откровенный разговор поможет вам обоим поделиться своими переживаниями и мыслями, а также структурировать их. Это занятие также поможет вам научиться прислушиваться к другим.

**5. «Молчание».** В эту игру играет несколько человек. Возьмите легкий мячик, который можно без усилий бросить. Бросая или принимая мяч, вы должны молчать. Участник, который произносит звук или слово, выбывает. Такая игра заставляет ребенка сосредоточиться на том, чтобы поймать мяч, и не думать о том, что его беспокоит.

**6. «Замри».** Эта игра, в которую играет несколько человек, хорошо помогает снять стресс. Участники должны танцевать под музыку, а когда она останавливается, замереть. Чтобы справиться со стрессом, подростки могут также вести дневник своих стрессов. Этот способ также является очень эффективным.

## **Подростковый стресс: статистика и факты**

Знаете ли вы, что более 25 % подростков испытывают стресс в течение учебного года?

- 59 % подростков утверждают, что испытывают стресс из-за того, что не умеют управлять своим временем;
- 40 % подростков утверждают, что в состоянии стресса чувствуют раздражение или злость;
- 35 % подростков из-за стресса не могут спать по ночам, а 23 % – теряют аппетит;
- у многих подростков стресс приводит к физическим изменениям: 36 % чувствуют переутомление, 32 % – головные боли, а 21 % – расстройство желудка или кишечника;
- девочки часто испытывают стресс из-за своей внешности. Внешность является стрессовым фактором для 68 % девочек и 55 % мальчиков;
- подростки справляются со стрессом с помощью компьютерных игр (48 %) и просмотром Интернет-сайтов (43 %);
- чтобы справиться со стрессом, 28 % подростков занимаются спортом, а 37 % выполняют физические упражнения.

Помните, что полностью избежать стресса невозможно. Можно только обучиться его управлению, чтобы он не влиял на вашу жизнь. Чем раньше ваш подросток научится справляться со стрессом, тем лучше у него это будет получаться во взрослой жизни.